

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
ІІІ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 14–15 квітня 2016 року)

Суми
Сумський державний університет
2016

КОМПЛЕКС ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ЗАХВОРЮВАННЯ ТРАВНЕВОЇ СИСТЕМИ СТУДЕНТІВ

Лазуткіна Ю. А., студ.

Сумський державний університет

evgen.tkachenko2011@yandex.ua

Сьогодні захворювання травної системи займають одне з провідних місць серед молоді, яка навчається у вишах [1]. Нерегулярне та неповноцінне харчування, а також малорухливий спосіб життя, який властивий студентам, сприяють появі проблем у системі травлення. Щоб запобігти розвитку такого захворювання, необхідно підвищити рівень рухової активності, ходити пішки, підніматися сходами, їздити на велосипеді, якщо є можливість – плавати в басейні. Також рекомендовано дотримуватися лікувальної дієти № 5, що передбачає нормальну кількість білків і вуглеводів у харчових продуктах за невеликого обмеження жирів. Іншою важливою складовою профілактики є фізичні вправи. Значні фізичні навантаження під час захворювання травної системи протипоказані, але легка гімнастика просто необхідна [2].

Далі подано орієнтовний комплекс фізичних вправ, корисних для профілактики системи травлення студентів. 1. Лягти на спину, руки завести за голову, ноги зігнути в колінах і підняти під кутом 90°, робити по 10 обертів колінами спочатку праворуч, а потім ліворуч. 2. Вправа схожа на попередню, тільки тепер необхідно робити такі рухи ногами, як під час їзди на велосипеді. 3. Ноги (або одну ногу) зігнути в колінах і обхопити руками, міцно притиснути до живота, а потім випрямити (6–8 разів). 4. Зігнути ногу в коліні та намагатися дістати нею підлоги з іншого боку, не відриваючи від підлоги плечей (6–8 разів). 5. Одночасно піднімати ліву ногу і праву руку, допомагаючи тулубом їм зустрітися, потім повторити те саме з протилежними рукою і ногою (6–8 разів). 6. Лежачи на спині, зігнути в колінах ноги, руки покласти під сідниці, коліна зігнутих ніг повільно підтягувати до плечей і таз злегка

підняти, але поперек залишається притиснутим до підлоги, після цього так само повільно повернутися у вихідне положення (5–6 разів) 7. Дуже відома вправа «ножиці» – лежачи на спині, випростати ноги, а руки покласти під сідниці, підняти ноги на кілька сантиметрів від підлоги та перехрещувати у повітрі (6–8 разів). 8. Змінити вихідне положення – стати на коліна та опертися на долоні або лікті, голову опустити, з такого положення присідати по черзі ліворуч і праворуч. 9. Вихідне положення те ж саме, але тепер треба по черзі випрямляти та витягувати назад то одну, то іншу ногу, також необхідно прогинати спину (6–8 разів). 10. Ще раз змінити вихідне положення – сісти на край ліжка, поставити ноги на ширині плечей, а руки в боки, далі треба намагатися лівим ліктем дотягнутися до правого коліна, а потім – правим ліктем до лівого коліна (10 разів).

Необхідно зауважити, що кількість повторів тієї чи іншої вправи може коливатися. Якщо з першого разу важко виконати 6 повторів, необхідно зменшити їхню кількість до 3–4, також можна робити гімнастику за кілька підходів, відпочиваючи між ними. З наповненим шлунком вправи виконувати не можна! Ця гімнастика корисна для налагодження роботи органів травної системи, але перш ніж застосовувати будь-які фізичні вправи, варто проконсультуватися з викладачем фізичного виховання, адже до кожного необхідний індивідуальний підбір фізичних вправ, їх обсяг, оптимальна інтенсивність.

Отже, в умовах малорухливого способу життя дотримання дієти та лікувальної гімнастики є необхідними умовами нормального функціонування травної системи студентів.

Література:

1. Акилов Х. А. Некоторые аспекты диагностики долихосигмы у детей / А. Х. Акилов, Ф. Х. Саидов, Н. А. Ходжимухамедова // Клиническая и экспериментальная хирургия: электронный научно-практический журнал. – 2013. – № 3 (9). – С. 15–18.
2. Массаж и упражнения при долихосигме // Профессионально о заболеваниях ЖКТ и их лечении [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zhkt.guru/dolihosigma-1/lechenie-49/massazh-uprazhneniya>